



حمية قليلة السعرات - ١٨٠٠ سعر حراري

الفطور: نصف رغيف خبز أو حبتين صامولي + ٣٠ جرام جبن أو بيضة مسلوقة أو

٤ ملاعق حمص أو فول .

كوب حليب بدون سكر أو علبة زبادي قليل الدسم + نصف كوب عصير طبيعي + ملعقة صغيرة زبدة .

الضحى: حبة فاكهة أو ٤ حبات بسكويت مالح + شاي بدون سكر .

الغداء: ١٥٠ جرام (١٢-١٥ ملعقة) أرز أو مكرونة أو نصف رغيف بر .

٩٠ جرام لحم أو دجاج مسلوقة أو مشوي ويستحسن إزالة الدهون و نزع الجلد .

صحن متوسط خضار (تجنب البطاطس - القرع - البقوليات) .

سلطة خضراء بأي كمية ، شوربة خضار بدون دسم ، حبة فاكهة .

العصر: حبة فاكهة أو خبز ، شرائح تونة ٢٥ جراماً مع شاي بدون سكر .

العشاء: مثل الفطور أو الغذاء .

قبل النوم: علبة زبادي قليل الدسم + حبة فاكهة أو نصف كوب عصير غير محلى .

نصائح:

- تمرين متوسط كالهرولة أو المشي من نصف ساعة إلى ساعة يومياً .
- تجنب المواد السكرية أو إضافة السكر إلى الطعام .
- تناول ٣ وجبات رئيسية وبينها وجبات خفيفة .
- كمية الدهون المستخدمة للطبخ لا تزيد عن ملعقتين كبيرتين في اليوم .
- عند الإحساس بالجوع يمكنك تناول خس - خيار - سلطة خضراء .
- حافظ على وزن جسمك الطبيعي .
- تناول الكميات المحددة لك من غير زيادة أو نقصان .
- لا مانع من استخدام المحليات الصناعية مثل السكرين، الكانديل، الديت سويت .